24

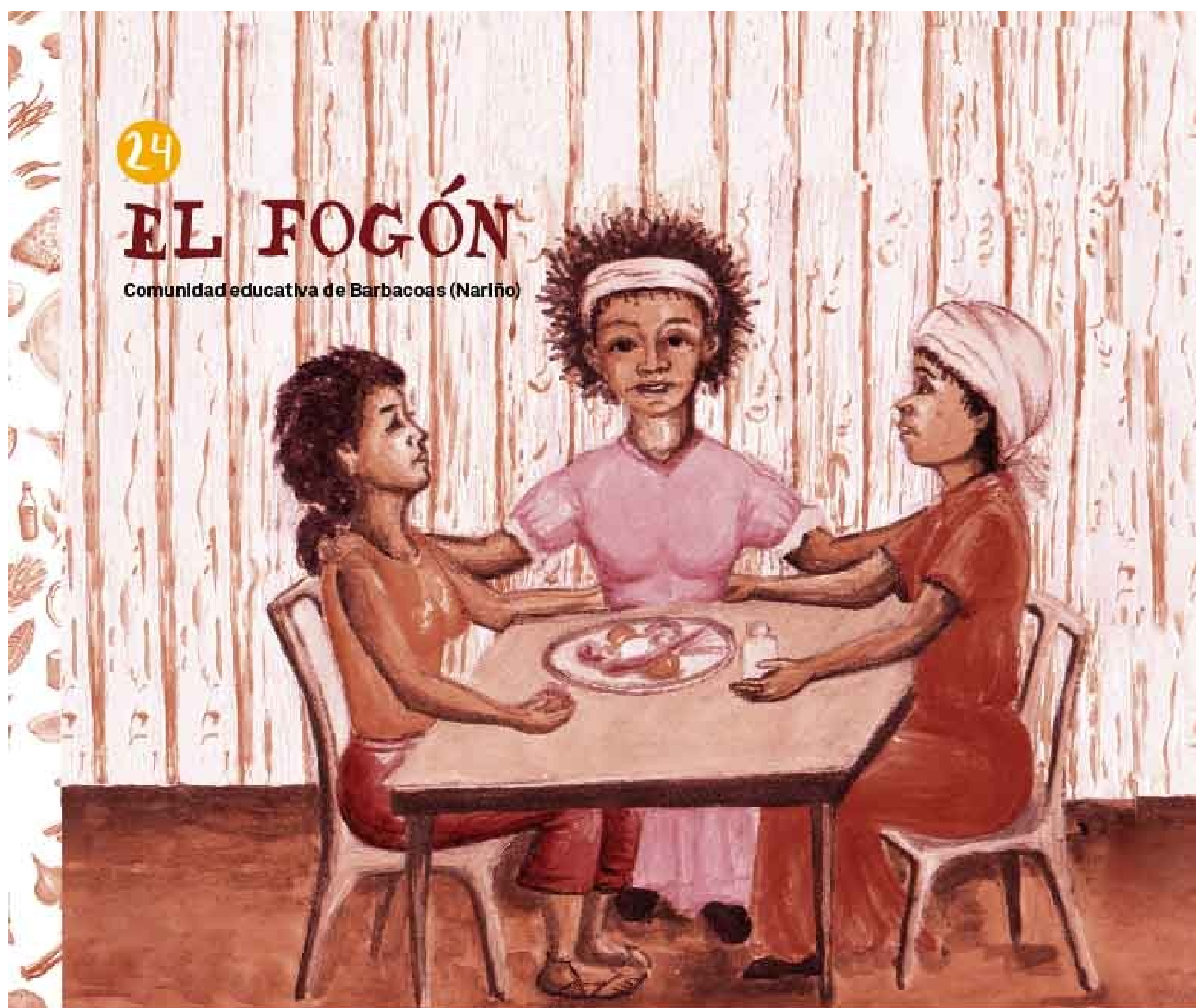
EL FOGÓN

Comunidad educativa de Barbacoas (Nariño)



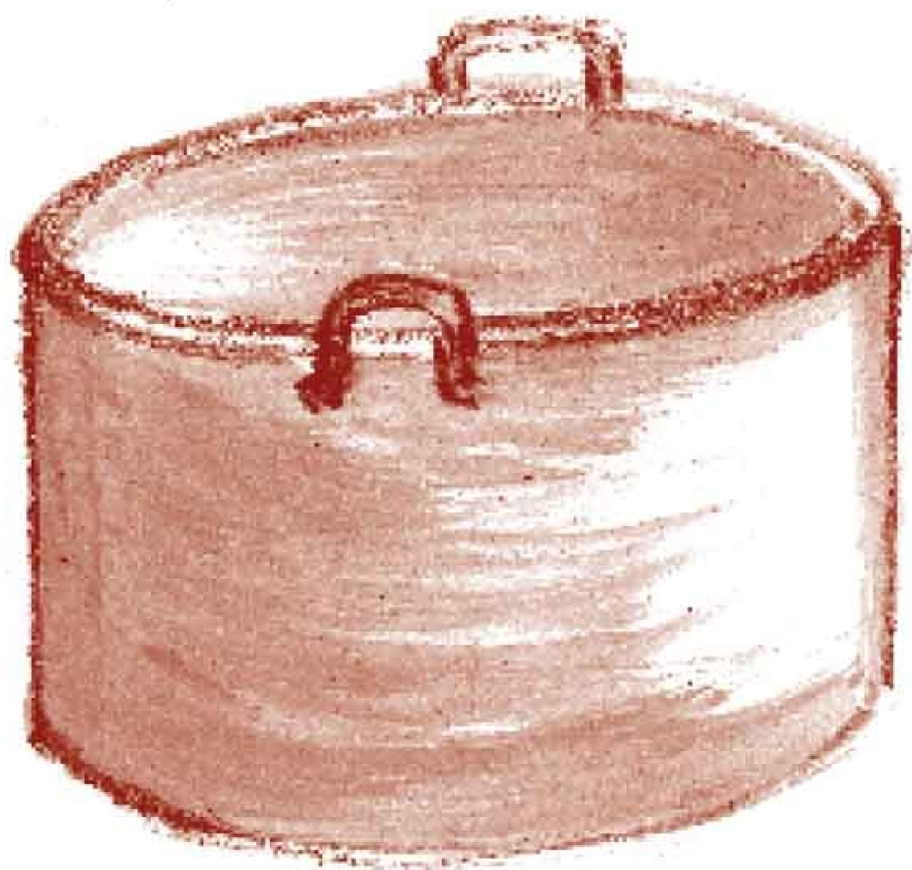
MINEDUCACIÓN

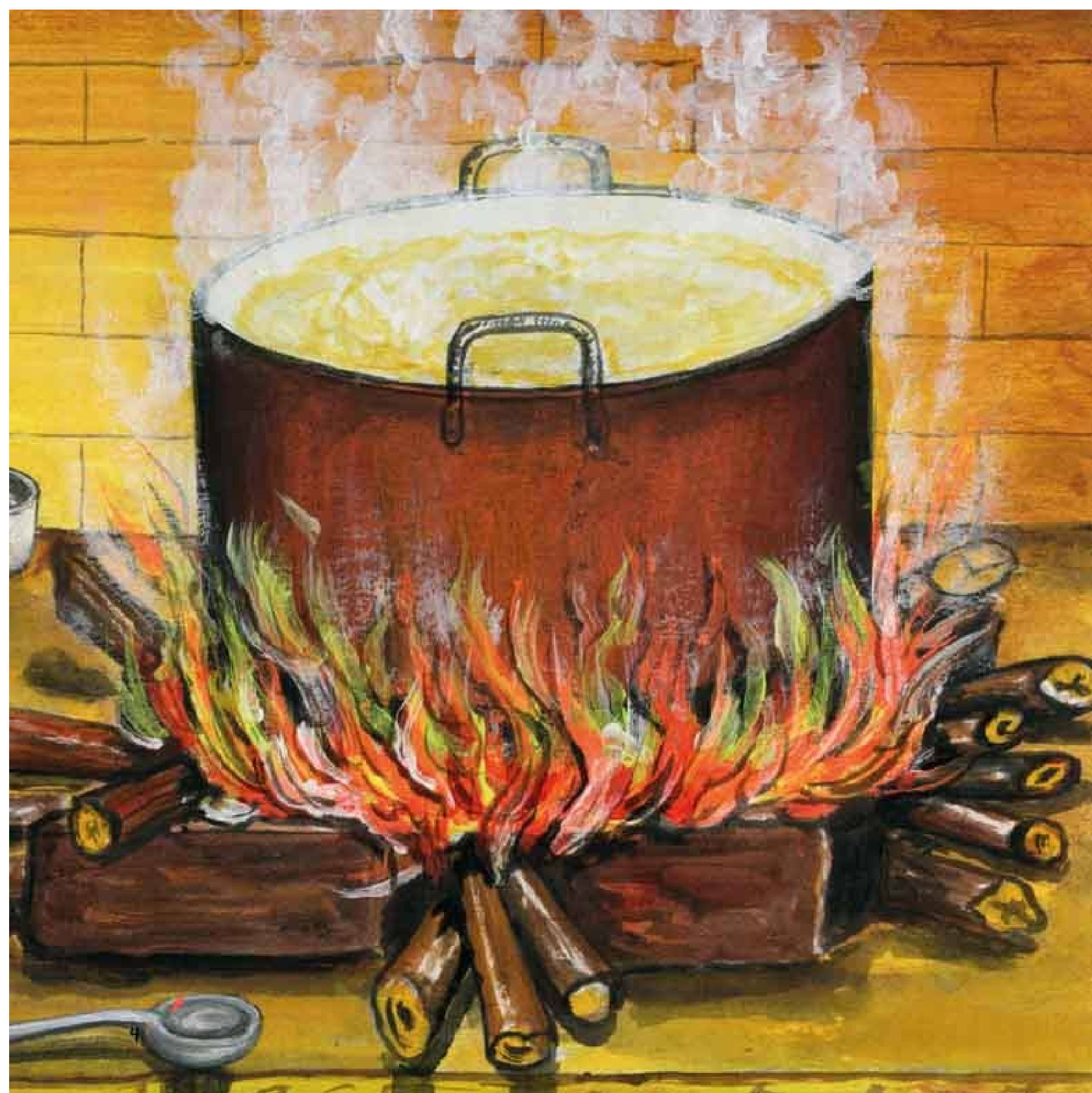
TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



MINEDUCACIÓN

TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN





EL FOGÓN

Institución Educativa Normal Superior La Inmaculada





El Fogón
Serie Río de Letras
Territorios Narrados

Primera edición, Bogotá, abril de 2017

Coordinación editorial:
Juan Pablo Mojica

Diseño y diagramación:
La Silueta

Equipo Pedagógico:
Valeria Giraldo y Jaqueline Moya Ramos

Impresión:
Hypergraph editores SAS

Tiraje:
2000 ejemplares

ISBN: 978-958-5424-57-9

Impreso en Colombia
Abril de 2017

La publicación de este libro fue posible gracias al apoyo de la cooperación del Gobierno de Canadá.





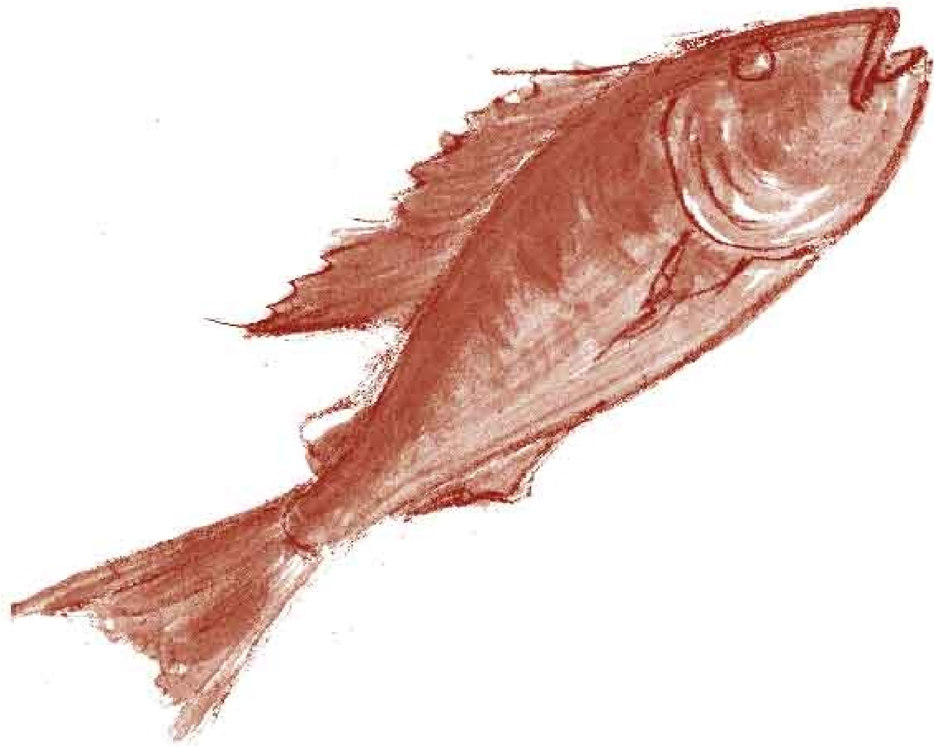


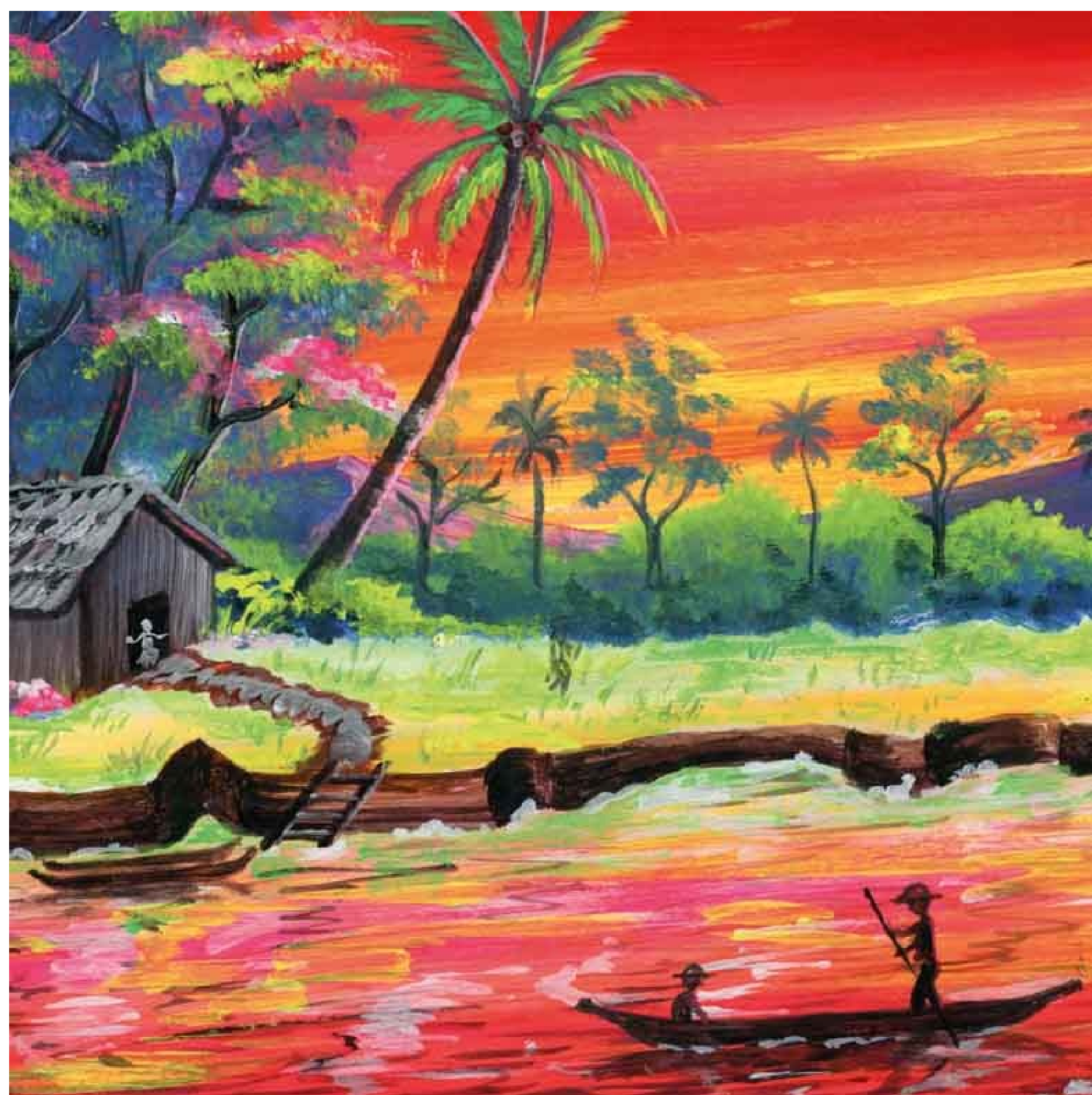





EL FOGÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR LA INMACULADA





PRESENTACIÓN

No es sino a través del ingreso a lo diverso como se objetiva lo propio, lo que tenemos en común y lo que nos diferencia.

Delia Lerner

Leer y escribir en la escuela: lo real, lo posible y lo necesario (2001)

En nuestro segundo año de trabajo en terreno con comunidades afrodescendientes del Pacífico, de la mano con la Fundación Save the Children Colombia, encontramos nuevas experiencias, nuevos puntos de vista y nuevas realidades, lo que hace de esta colección de libros uno de los proyectos de mayor impacto en cuanto a la promoción de comunidades de aprendizaje con enfoque diferencial del Ministerio de Educación Nacional y, quizás, del país. Se trata de una iniciativa que ha abierto un espacio en el que las culturas afro, indígenas y raizal se muestran en todo su esplendor y que, a partir de las prácticas de la lectura, la escritura y la oralidad, fortalecen su ejercicio pedagógico.

Pero Territorios Narrados ha ido más allá, es un proyecto que nos ayuda a reconocer a ese otro que lleva mucho tiempo luchando por que se escuche su voz, y en ese reconocimiento hay algo que aprendemos de nosotros mismos. No de otra forma se puede allanar el camino hacia una paz duradera. En ese sentido, los libros que el lector tiene ahora entre sus manos son un ejercicio de convivencia y una declaración de principios por este proceso con el que hoy nos vemos comprometidos.

De esta forma, desde el Ministerio de Educación Nacional, estamos convencidos que a través de proyectos como este, en el que las comunidades se organizan y se apropian de su cultura y su identidad para dialogar con el otro, que es posible construir las bases de una Colombia mejor educada y en paz.

Pablo Jaramillo Quintero

Viceministro de Educación Preescolar, Básica y Media



Introducción

El Fogón es un libro que describe la cultura y la cocina de la subregión del Telembí, en especial de Barbacoas. En él se muestra uno de los valores ancestrales de la cultura afronariñense: la gastronomía. Asimismo queremos dar a conocer las relaciones sociales que se daban entre nuestros ancestros a partir de la cocina, pero sobre todo el papel de las mujeres barbacoanas. Nosotras creemos que en las prácticas gastronómicas se dan valores como la hermandad, la amistad y la cooperación, las cuales se sostienen gracias a la comunicación alrededor del fogón y los rituales de mesa, así como en la preparación de platos en temporadas festivas, que en tiempos de la conquista fueron el manjar de los blancos. Esto ha ido desapareciendo, por ello, con este libro queremos rescatar tales escenarios comunitarios, apoyándonos en el modelo pedagógico del Aprendizaje Colectivo.

La cocina de esta región nos habla de aspectos de la historia y el amor entre nuestros congéneres. La habilidad en la cocina, propia de nuestra cultura, se originó en los fogones de las esclavas africanas y por sus descendientes. Fueron ellas quienes conocieron a fondo los frutos y productos agrícolas de la región, y lograron resaltar los distintos saberes y sabores propios de nuestra comunidad. De igual forma, este libro, al describir los platos de la región, busca mostrar nuestro territorio, su biodiversidad, nuestros hábitos alimenticios y los ritos culinarios transmitidos de generación en generación.

Para recopilar esta importante información nos apoyamos en la experiencia de las señoras sabedoras de la cocina tradicional barbacoana. De esta forma, exploramos los vínculos que tiene la comida y la cultura de los afrobarbacoanos para, con este material, explicar en las aulas de clase temas como: la historia, la importancia de las mujeres en el hogar y la simbología y los procesos de comunicación en nuestras comunidades.

En este proceso de recopilación y escritura participaron maestros y estudiantes comprometidos con la Institución Educativa Normal Superior La Inmaculada (sedes Nº 1-2-3-4-5). Entre los docentes estuvieron: Aida Lucía García, Aura Odila Revelo, Diana Milena Rosero, Dina Luz Ortiz, Imelda del Carmen Angulo, María Eugenia Pai, María Olivia Cabezas, Matilde de la Cruz Castillo, Ruby Leonor Cabezas y Yuby Yolanda Ortiz. Entre los estudiantes: Alejandro Montenegro, Erbenson Angulo, Leonel Goyes, Luis Miguel Cabezas, Richard Flores, Wisney Arias, Yefersson Castillo y Juan David Martínez.


NORMAL
LA INMACULADA

BARBACOAS, LINDA SELVA DE ORO Y SOL

Este hermoso municipio, asentado a orillas del río Telembí, está ubicado en el centro del departamento de Nariño. En 1616 fue fundado con el nombre de Barbacoas. Los primeros pobladores de esta región fueron grupos indígenas (iscuandés, tapajes, sanquianguas, sindaguas y telembíes), asentados sobre los ríos Tapaje, Patía y Telembí. A finales del siglo XVI fueron traídos a la región hombres y mujeres africanos para trabajar en las minas de oro. Por ello, actualmente el 80% de la población tiene ascendencia afrocolombiana.

La minería es la base de la economía barabacoana. Sin embargo, las minas de la región están siendo explotadas por foráneos y locales con retroexcavadoras y técnicas de draga. Esto ha causado gran daño ambiental y ha traído problemas de inseguridad y conflicto armado, tanto en la zona rural como en la urbana.

No obstante, el barbacoano se caracteriza por su alegría, hospitalidad, solidaridad, generosidad y religiosidad. Su herencia africana se evidencia en la oralidad, la danza, la música, las creencias y la gastronomía. Aún hoy, la familia es el principal actor en la educación. Es en el hogar donde se imparten las primeras pautas de crianza, que luego son complementadas en las Instituciones Educativas de la zona.

Esta región cuenta con una Escuela Normal Superior que desde 1954 es considerada Patrimonio Cultural del municipio y tiene como misión formar maestros para el sector urbano y rural en el nivel de Preescolar y Básica Primaria. La educación en este contexto se basa en el respeto de las diferencias y la dignidad humana, con principios y valores éticos y culturales. Su énfasis está en las competencias pedagógicas investigativas y etnoeducativas. A través de su Proyecto Educativo Comunitario brinda una formación que responde a las necesidades del contexto.











PLATOS BARBACOANOS

DULCES TRADICIONALES













Platos barbacoanos

La cocina de la subregión del Telembí, específicamente la del municipio de Barbacoas, ha sido dominada, controlada y practicada por las mujeres negras de la comunidad. No hay plato de la cocina barbacoana en el que no se sienta la huella africana. Esto no se debe a que tenga ingredientes de África, sino a que los conocimientos tradicionales y culturales, las formas de preparación y esa maravillosa capacidad de adaptación del afro a un hábitat distinto dejaron su rastro.

La mujer barbacoana ha venido dejando ese legado gastronómico de generación en generación. Se aprende a cocinar de las bisabuelas, abuelas, mamás y tías que son las verdaderas sabedoras de la cocina. De esta forma, la mujer se ha ganado el respeto y afecto de su esposo, sus hijos y sus familiares.

Tanto en la zona rural como en la urbana, los ingredientes propios de la región que se utilizan para la preparación de los platos son pescado, conejo, gallina, plátano, banano verde y coco, entre otros. También se usan hierbas como la **chiyangua** y el **chillarán**. Los platos se caracterizan por su sazón y sus guisos, pues todas las carnes se aliñan y las preparaciones llevan un poco de caldo.

PUSANDAO

El pusandao surgió a comienzos del siglo pasado. En ese momento la mercancía que llegaba al puerto de Tumaco era llevada a Pasto y Popayán en un largo viaje por río, mar y tierra. Quienes hacían el transporte debían llevar provisiones para acampar en el camino, y una de las preparaciones más sencillas y a la vez más nutritivas para esas jornadas era el pusandao. Se trata de un cocido hecho con tres tipos de carne (cerdo, gallina y res), plátano, papa, huevos y distintos aliños.

La carne de cerdo que se usa en el pusandao es una carne deshidratada de la ciudad de Túquerres que antiguamente era curada a la manera de los campesinos españoles. En su preparación se cubría la carne en sal de nitro, o nitrato de potasio, y se enterraba por varios meses.

Por las condiciones del viaje, las papas no se pelaban y los huevos se echaban con todo y cascara. No se sabe en qué consistía el aliño en esa época, pero hoy se usa la chiyangua y el chillarán.

Si llegas a Barbacoas
comerás un pusandao,
con huevo, papa, y gallina,
carne y un plátano bien curao.

Es el plato principal
de toda celebración,
y patrimonio inmaterial
para toda la Nación.



INGREDIENTES DEL PUSANDAO



*Carne de cerdo salada o carne serrana
*Carne de res salada
*Gallina
*Plátanos
*Huevos
*Papas
*Aliños: cebolla, ajo, zanahoria, repollo, chillarán, comino, chiyangua, **achiote** y cilantro.
*Cerveza o café colado
*Hojas de repollo
*Hojas de plátano

Nota: no se pone sal en este plato porque la carne serrana es salada.



PREPARACIÓN

1. Lave la carne de cerdo y la de res para quitar un poco la sal. Córtela en porciones de acuerdo al número de personas y desprese la gallina.

2. Pele los plátanos y córtelos en trozos. Lave muy bien las papas, no las pele.

3. Lave y pique los aliños.

4. Coloque hojas de repollo en el fondo de una olla amplia y, sobre ellas, ponga una capa de plátano, una capa de gallina, una porción de aliños y otra capa de plátanos. Distribuya encima la carne de cerdo y de res. Cubra estas con plátano, papas y el resto de los aliños.

5. Agregue agua hasta tapar todo. Cubra la boca de la olla con hojas de plátano, tápela y cocine a fuego alto por una hora.

6. Faltando 30 minutos, añada los huevos previamente lavados y agregue cerveza o café colado. Cocine tapado a fuego lento por 30 minutos para que **curta**.

7. Sirva el pusandao con arroz blanco.





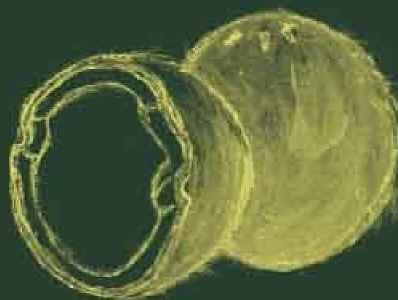


Encocao de pescado

Esta es una receta ancestral traída del África. Se dice que es un plato afrodisiaco, pues tiene alto contenido de fósforo, calcio y otras vitaminas energizantes. Los pescados de agua salada que se usan para este plato son el pargo rojo, la pelada y el pescado seco y salado que se trae de Tumaco. Si se utiliza pescado de agua dulce puede ser el sábalo, que es propio de la región. Últimamente ya casi no se consigue sâbalo debido al uso indiscriminado de mercurio en la minería.

Que rico se saborea
un buen plato de pescao,
sazonado con chiyangua
cuando se hace un encocao.

Es un alimento sano
que se sirve en buena mesa,
fósforo nos proporciona
y ayuda a nuestra cabeza.



INGREDIENTES DEL ENCOCAO

*Pescado
*Coco
*Aliños: chillarán, chiyangua, orégano, cebolla larga, ajo y achiote
*Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Limpie bien el pescado y acomódelo en una paila.

2. Raspe el coco, sustraiga la leche y deje reposar en un recipiente aparte.

3. En otra paila, ponga a sofreír la cebolla picada con el ajo machacado, el chillarán y la chiyangua. Sazone con sal y achiote, y añada con un poco de agua de coco.

4. Listo el guiso, ponga encima el pescado y un poco más agua de coco. Deje hervir a fuego medio y vaya probando el punto de sal.

5. Cuando hayan pasado unos 20 minutos, échele el agua de coco restante. Deje hervir de 10 a 20 minutos más para que se seque. No obstante, esto es al gusto de las personas, según lo quieran bien seco o con caldo.

6. Sírvalo acompañado de arroz con coco, patacones y ensalada.

Nota: este plato puede prepararse con pescado fresco, salado, ahumado o previamente frito.





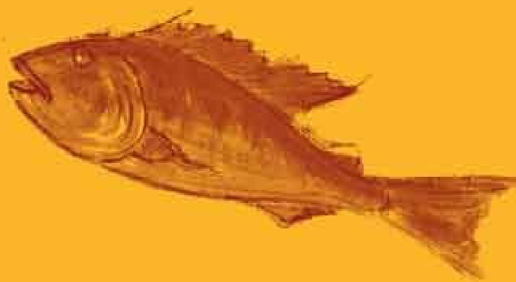


Me ha tocado preparar
este suculento plato
de sábalo o mojarra,
¡manjar de hombre verraco!

Tapao

Dadas las múltiples y exigentes ocupaciones de nuestros antepasados, ellos se veían en la necesidad de preparar sus alimentos de una manera muy rápida, pero trataban que les quedaran deliciosos. Fue así como dieron con este plato que se considera «de una sola olla»: el tapao. Se trata de una preparación que es fruto del legado ancestral africano, y que ha pasado de generación en generación y que ha dado la vuelta al mundo.





INGREDIENTES DEL TAPAO DE CARNE

*Carne salada de cerdo
*Plátano o banano verde
*Aliños: cebolla larga, ajo, chiyangua, chillarán
*Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Pele los plátanos o bananos.

2. Coloque en agua la carne y agregue las cáscaras de plátano para ayudar a quitar la sal. Escurra la carne, lávela y retire las cascaras.

3. Pele la cebolla y píquela en tiras largas. Pele el ajo y macháquelo.

4. En el fondo de una olla o paila amplia coloque los plátanos seguidos de la carne, la cebolla, el ajo, la chiyangua y el chillarán. Agregue agua suficiente para que cubra los ingredientes. No añada sal hasta tanto no pruebe el guiso.

5. Coloque la olla en el fogón a fuego alto. Cuando empiece a hervir, baje a fuego medio por 30 minutos.

Nota: Si el tapao es de pescado fresco, quítele las escamas y las vísceras. Lávelo con limón, sal y bastante agua. Si la preparación es con pescado salado, quítele la sal y siga los mismos pasos anteriores.





La bala

Desde hace siglos, la bala se prepara con plátano o chiro verde. Se le llama bala porque caen pesadas al estómago, pero también por la forma que tienen. En otras partes del país se conocen como marranitas, tacachos, chichiguaras, cayeyes o Juan Valerio.

Antiguamente, se prefería hacer balas con el plátano de la vereda de Ispi porque quedaban mucho más suaves. En la mayoría de las mesas de las familias barbacoanas no podía faltar la bala durante el almuerzo y la cena, acompañando el caldo de pescado y el encocao, entre otros platos.

En épocas prehispánicas, se dice que los caciques del pueblo untaban la bala con oro en polvo para luego comerla. Esto era señal de poderío y riqueza.



SI LO INVITAN A COMER
BALA CON UN ENCOCAO,
CUÍDESE SI AL TERMINAR
QUIERE QUEDARSE SENTAO.

INGREDIENTES DE LA BALA

*Plátanos verdes
*Sal
*Queso o chicharrón
*Aceite



PREPARACIÓN

1. Pele y lave muy bien los plátanos verdes, y pártalos en mitades.

2. Cocínelos en una olla con agua y agregue sal al gusto.

3. Apenas estén cocidos, ponga la olla a fuego bajo para que los plátanos no se enfríen.

4. Tome una porción y póngala sobre una piedra plana y ancha. Macháque con otra piedra hasta que la textura esté uniforme.

5. Moldee la masa de plátano en forma de empanada y rellénela con queso o chicharrón.

6. Fría en aceite bien caliente y sirva. Repita la operación con cada porción de plátano.

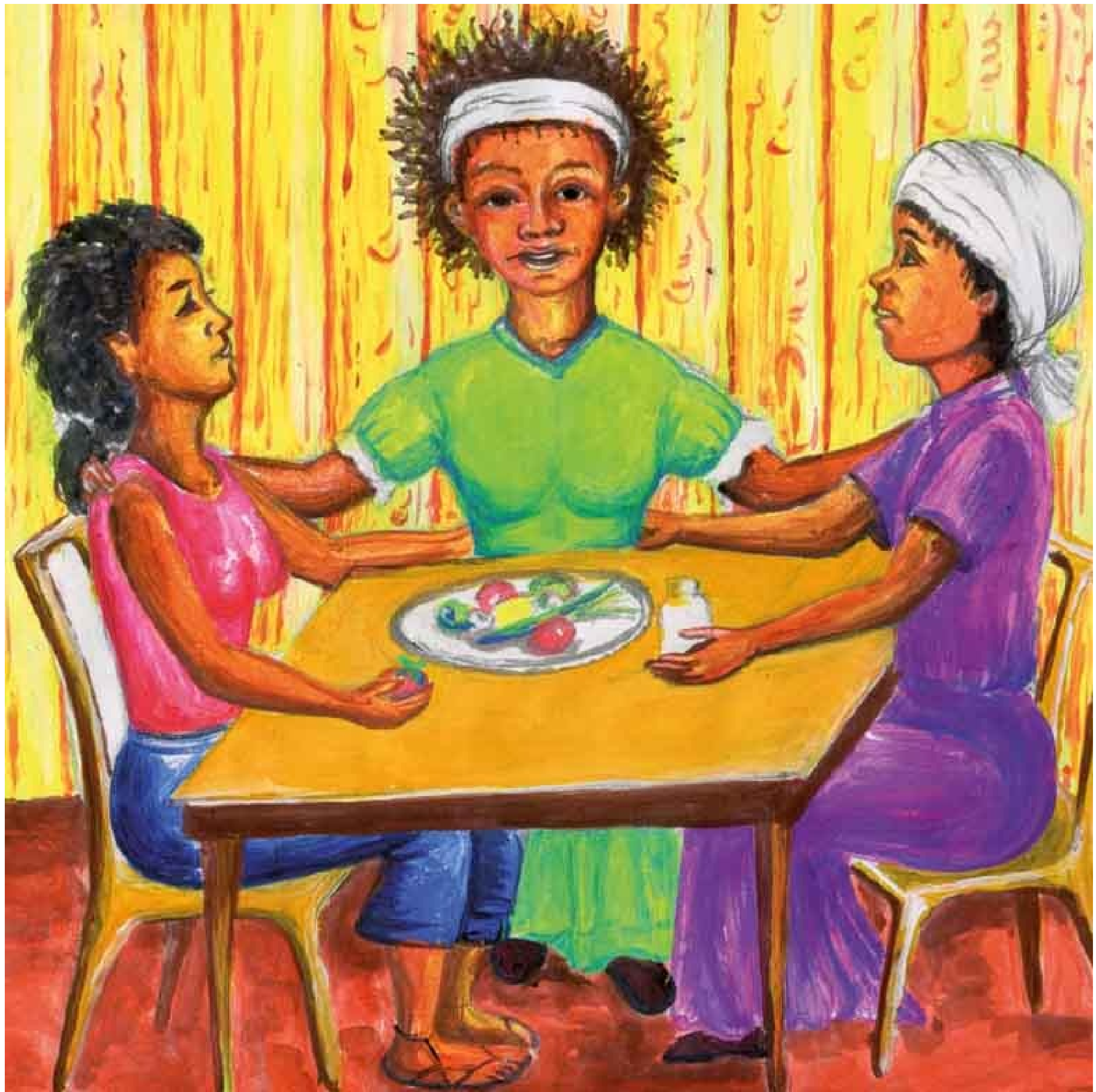
Nota: se puede dejar la bala sin freír ni rellenar y servirla con queso, caldo de pescao, chocolate o café.





Dulces tradicionales

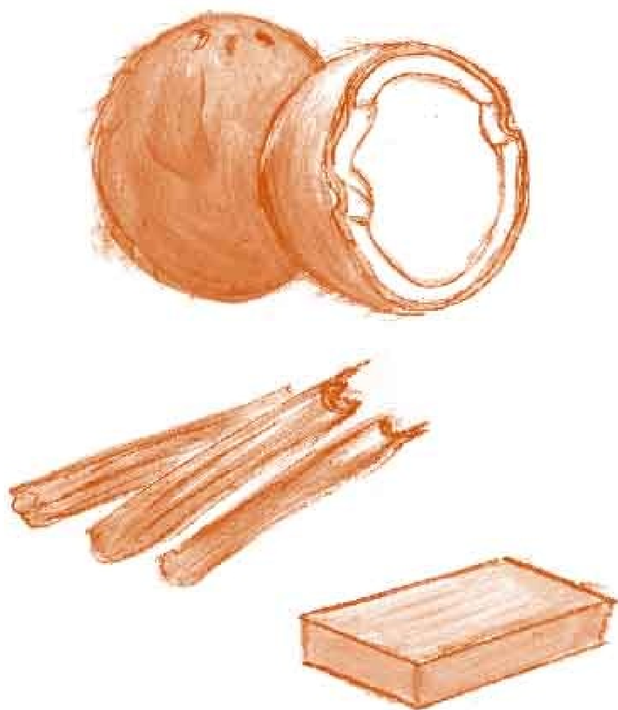
Los dulces tradicionales son fuente de sustento para el pueblo afrobarbacoano. Se trata de manjares que han venido endulzando el paladar de nativos y foráneos. Muchos tienen nombres novedosos que vienen de siglos atrás, como el cabecinegro, el cocofrito, la cocaleta, el bienmesabe, el casabe y el aco.



CASABE

INGREDIENTES

*2 libras de arroz
*2 cocos
*1 panela grande
*Canela o esencia de vainilla



PREPARACIÓN

1. Remoje el arroz de un día para otro. Tritúrelo en el molino o licúelo.

2. Cierna en un **cedazo** el arroz sin permitir que se pase ni un poquito, así no se volverá grumoso cuando empiece a hervir.

3. Luego de cernir, muela de nuevo lo que quede en el cedazo o licúe con poquita agua hasta utilizar todo el arroz.

4. Raspe la pulpa del coco con una concha de piangua y mézclelo con el arroz.

5. Exprima con fuerza el coco usando las manos hasta sacar la leche. Reserve esta y bote el **afrecho**.

6. Cocine a fuego medio en una olla. Añada panela rallada y esencia de vainilla o canela al gusto. Deje que hierva por 30 minutos.

7. Añada la leche de coco y cocine a fuego bajo por 30 minutos más.

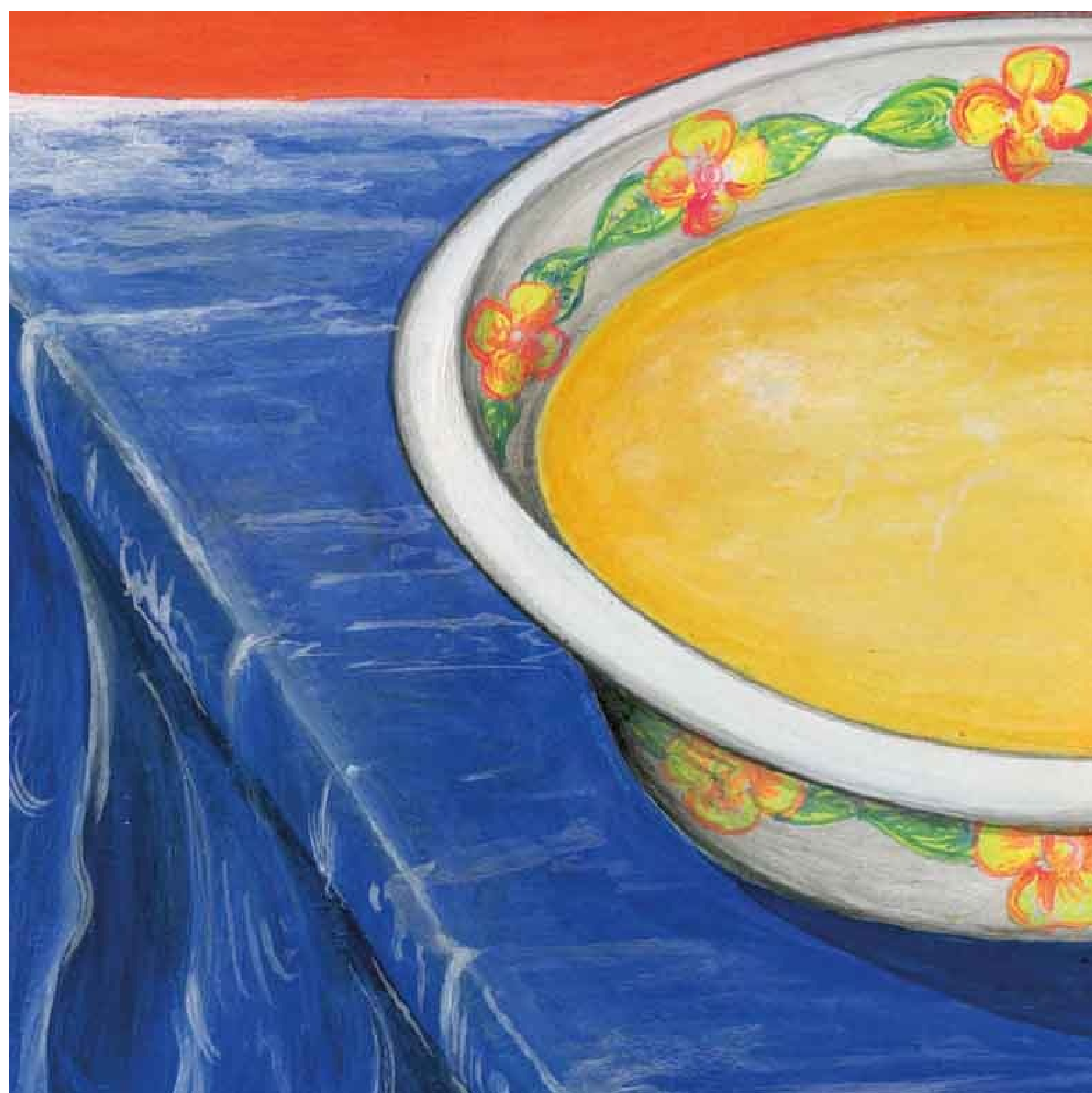
8. Vierta la preparación en un recipiente resistente al calor y espolvoree con canela molida al gusto.

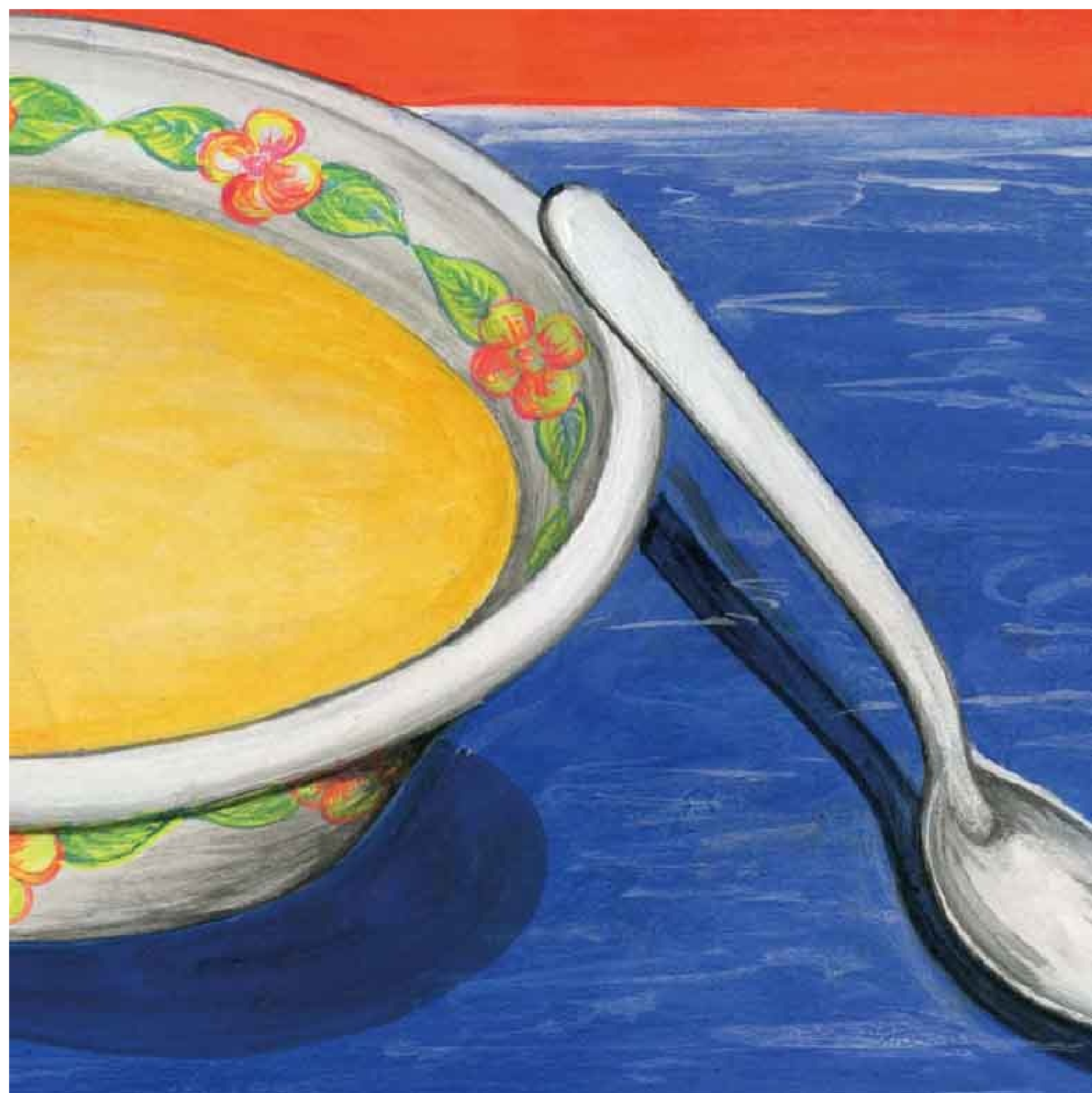
Este dulce tan sabroso,
propio de nuestra región,
tiene mucha proteína
y al comerlo da emoción.



En el arte de la gastronomía, las mujeres barbacoanas solían tener el arroz como ingrediente principal para todas sus preparaciones. Lo utilizaban en platos fuertes y en postres. Esta práctica se ha perpetuado a través de la historia, y el casabe es producto de ella. El dulce se prepara en épocas muy especiales de reuniones familiares y sociales, como la Semana Santa, la Navidad y otras fiestas populares.

El casabe es el más celoso de todos los dulces. Se dice que hay personas que pueden afectar su cocción. Si una persona que tiene mala espalda (es decir, energía negativa) o una mujer embarazada o con el periodo menstrual entra a la cocina en el momento en que se está preparando el casabe, este no cuaja, se «agüea» o se corta.





Bienmesabe

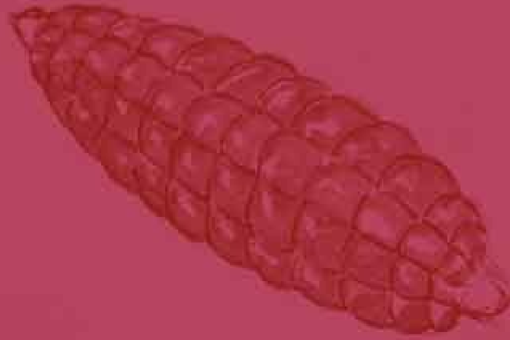
Ingredientes

*1 kilo de maíz
*1 panela grande
*2 cocos
*Canela
*1 libra de leche en polvo



Preparación

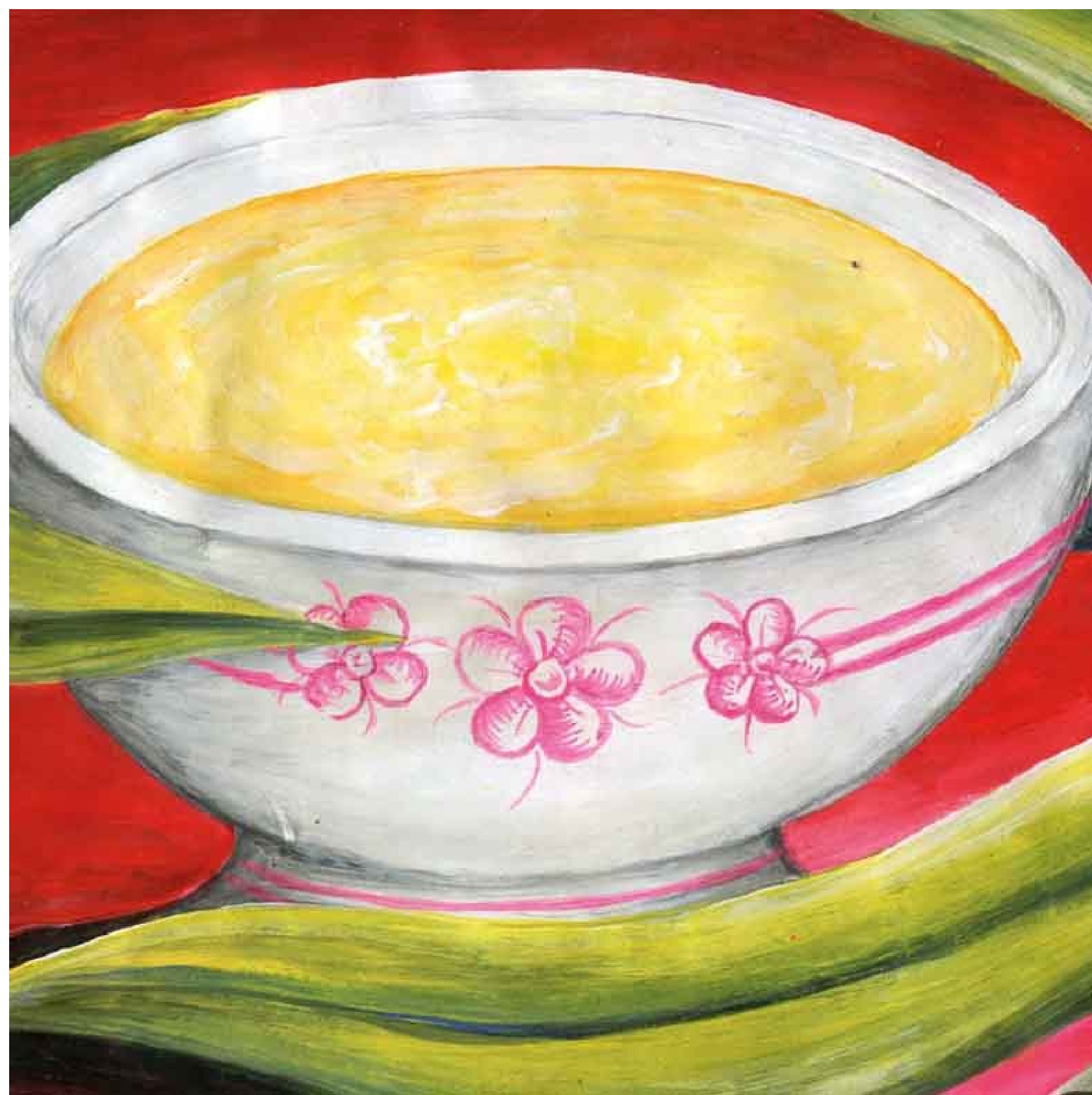
1. Desgrane el maíz y déjelo en agua con **lejía de ceniza** por tres días para que se **añeje**.
2. Lave el maíz, frotándolo repetidas veces para que salga la cáscara, y muélalo finamente.
3. Aparte, raspe la pulpa de coco y extraiga la leche.
4. Coloque el maíz a cocinar en una olla grande a fuego medio por 20 minutos.
5. Revuelva permanentemente con una pala de madera para que no se hagan grumos ni se pegue la mezcla a la olla.
6. Agregue la leche de coco, la panela, la leche en polvo y la canela en astillas.
7. Siga moviendo hasta que logre una mezcla homogénea y compacta.
8. Baje del fogón la mezcla ya cocida y colóquela en una **artesa** hasta que se enfríe.
9. Pártala en porciones y sirva.



Los pueblos indígenas de Barbacoas basaban su alimentación en el maíz. Este era el producto que más se cultivaba y lo utilizaban para la preparación de diferentes platos, entre ellos el bienmesabe.

Pero fue la mujer afro, durante la época colonial, que hizo este dulce un manjar muy popular entre los mestizos. El bienmesabe era degustado en reuniones sociales y de allí salió su nombre.

Bienmesabe es un dulce
que se prepara con el maíz.
El más sabroso se come en
la región del Telembí.





CABECINEGRO

INGREDIENTES

*1 libra de maíz pira
*1 libra de panela
* Aceite
*½ taza de agua



PREPARACIÓN

1. Caliente en una olla el aceite durante 5 minutos

2. Agregue el maíz pira y fríalo hasta obtener las crispetas.

3. Coloque en una olla el agua y la panela. Caliente a fuego medio durante 15 minutos para hacer melao.

4. Menee el melao constantemente y vaya probando cada dos minutos. Para ello saque un poquito de melao en una cuchara y colóquelo dentro de una taza de agua para ver el **temple**.

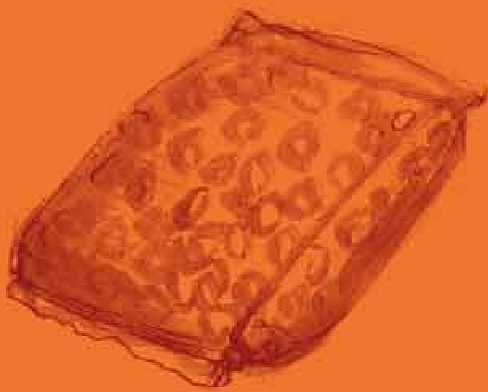
5. Cuando esté en su punto, es decir a un buen grado de firmeza y acaramelamiento, retire el melao del fuego.

6. Bañe con el melao las crispetas e, inmediatamente y con mucho cuidado, comience a formar bolas de crispetas.

7. Coloque los cabecinegros en un recipiente y déjelos enfriar.

El cabecinegro es un dulce de forma redonda compuesto de crispetas y melao de panela. Desde tiempos inmemoriales se ha oído este grito por las calles de Barbacoas: «cabecinegrooo», como una manera de llamar a la gente. Muchas madres, cabeza de hogar, aún se ganan el sustento diario vendiendo este dulce. La bandeja en la que las vendedoras portan los cabecinegros va en su cabeza, soportada por un vistoso turbante.

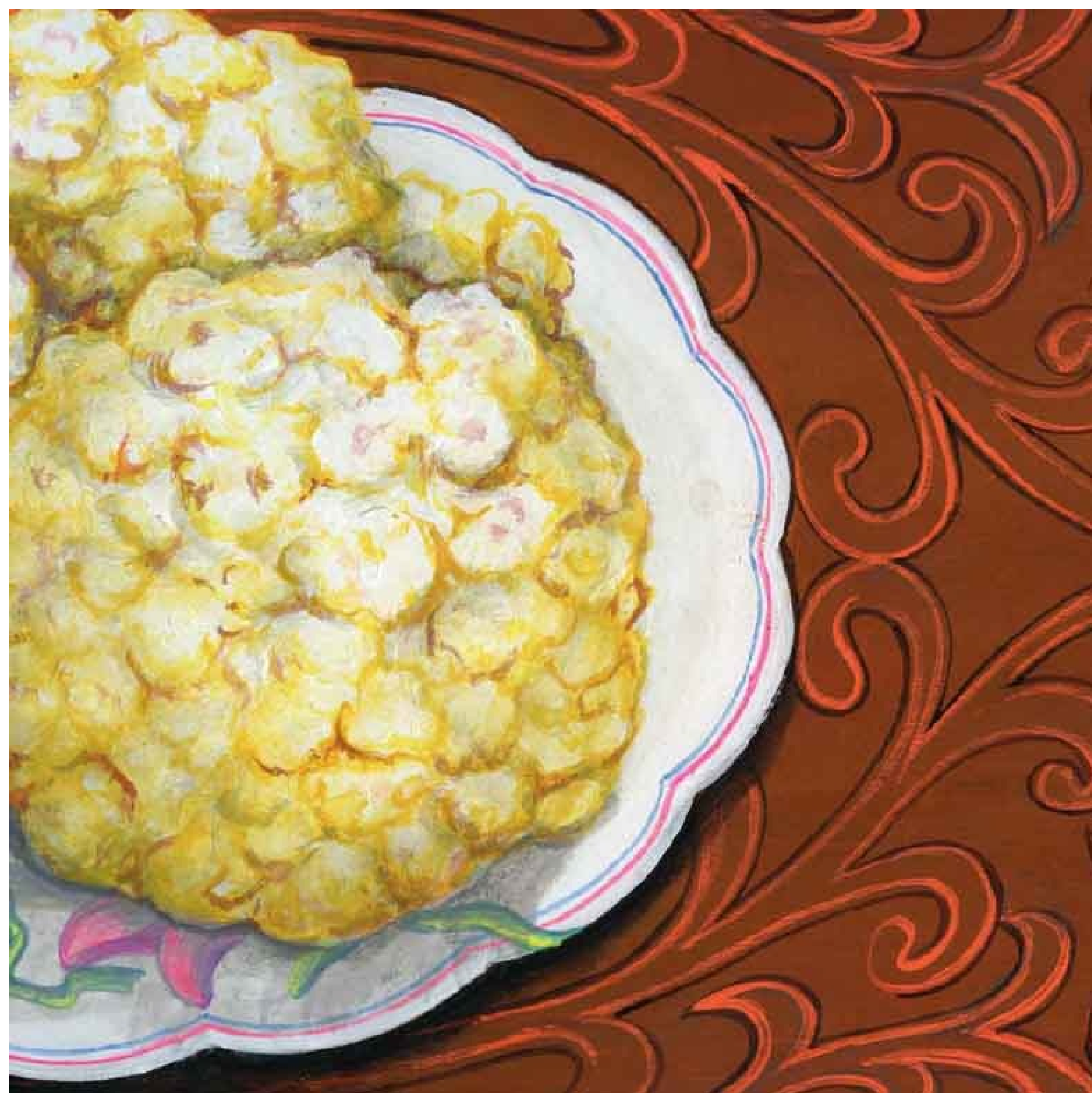
Su nombre se debe a que su forma y apariencia recuerda la cabeza de un negro. El maíz queda aglomerado de forma redondeada por efecto del melao de la panela y la textura irregular de su superficie es como el cabello de los afro.



Le dicen cabecinegro,
pero de persona no se trata.
Con crispeta y mucha miel
va pa'l recreo y pa' la casa.

El maíz es un cereal,
la panela da energía.
Los niños y los adultos,
lo comen con alegría.







GLOSARIO

Achiote: colorante natural para las comidas.

Afrecho: residuo que queda después de sacarle la leche al coco que se ha rayado y exprimido.

Añejar: dejar en agua el maíz o el arroz para que se ablanden.

Artesa: bandeja de madera artesanal.

Cedazo: cernidor tradicional.

Chillarán: planta que crece en la costa. Sus hojas son pequeñas y se usan para aliñar comida.

Chiyangua: planta que crece en la costa. Sus hojas son alargadas y se utilizan para aliñar comida.

Curtir: cocinar a fuego bajo con café negro o cerveza para que el pusandao tenga mejor sabor.

Lejia de ceniza: ceniza de leña quemada que queda al fondo del fogón. Se utiliza para pelar el maíz.

Temple: grado de consistencia ideal que debe tener el melao.



Este libro fue concebido al calor de las cocinas de las mujeres barbacoanas quienes, en un ejercicio de rescate de la riqueza gastronómica de la región, han puesto en estas páginas una pizca de su sabiduría y toda su sazón.

En su composición se usaron las fuentes akkurat y monito.



El Plan Nacional de Lectura y Escritura «Leer es mi cuento» creó el proyecto Territorios Narrados como una iniciativa pedagógica que busca fomentar las competencias en lectura, escritura y oralidad de estudiantes de Preescolar, Básica y Media en los contextos de la educación indígena propia y la etnoeducación. El proyecto promueve que las prácticas de lectura y escritura sean herramientas esenciales para el fortalecimiento de la identidad cultural y la atención educativa a grupos étnicos desde el Ministerio de Educación Nacional.

De esta manera, a través de espacios de acompañamiento pedagógico, de intercambio de saberes y de construcción colectiva, se propician diálogos interculturales. La materialización de este proceso se concreta en la Colección Territorios Narrados, que recopila textos de distinta índole que recrean la vitalidad cultural de los territorios y expresan la voz de comunidades indígenas, afro, Rrom y raizal.

***

El Fogón es una recopilación de recetas típicas de la comunidad de Barbacoas, las cuales han sido rescatadas, documentadas e ilustradas por docentes y estudiantes de la IE Normal Superior La Inmaculada. Se trata de un texto que rescata el saber ancestral de varias generaciones de mujeres barbacoanas que durante siglos han sido motor de desarrollo para su comunidad. Pero también es un libro que puede ser usado en el aula para, por ejemplo, familiarizar a los estudiantes con diferentes tipologías textuales como el texto informativo, el texto instructivo e incluso el texto poético.











